

## 中学校 技術・家庭科

### 第21回千葉県中学生創造ものづくり教育フェア

# 「あなたのためのおべんとう」コンクール実施要項

- 1 目的 (1) 中学校技術・家庭科での学習した内容を生かし、おべんとうづくりを行う。その成果の発表を通して、知識や技能の向上を図りよりよい食生活を目指そうとする意欲を育てる。  
(2) 普段通りの日常生活(ケの日)の中で、食べてもらう相手のことを考えたおべんとうづくりを通して、身近な人とのかかわりの大切さや「食」の重要性を知る。  
(3) コンクールを通して、参加者が、互いの工夫点や技能を学び合い、千葉県の中学生の交流の場とする。

## 2 主催団体等

- 主 催 : 関東甲信越地区中学校技術・家庭科研究会  
千葉県教育研究会 千葉県教育研究会技術・家庭科研究会
- 共 催 : 千葉県教育委員会 千葉市教育委員会  
千葉県木材振興協会 千葉県技術・家庭教育振興会
- 後 援 : 千葉県 千葉県中学校長会 公益財団法人千葉県学校給食会
- 協 賛 : 開隆堂出版(株) 山崎教育システム(株) キッコーマン(株)

## 3 会 期 令和7年 11月 8日(土)

レポート審査で選ばれた7チームによる実技及びプレゼンテーション

## 4 会 場 千葉県総合教育センター

千葉市美浜区若葉2-13 TEL 043-276-1166

## 5 時 程

11月 8日(土) 競技会場:千葉県総合教育センター	
8:30~	受付開始、生徒控室に移動
8:40~	食材をもって、担当の調理台へ移動。
8:50~9:00	準備説明(米研ぎ、乾物物を戻す:10分間)
9:10	開会式の準備、廊下に並び、メディアホールへ移動。
9:20~9:45	開会式(メディア教育棟 大ホール)
9:55~10:05	調理室での打ち合わせ(ガスコンロ、調理器具の確認、忘れ物等がないか確認)、身支度、
10:05~10:10	道具確認準備時間(5分)
10:10 ~	審査員調理室に入室、審査員紹介

10:15~11:55	競技 (85 分間)
12:00~12:20	1 分間のプレゼンテーション
12:20~	昼食・休憩 各競技の見学、お弁当箱返却
14:45~	閉会式 (成績発表、表彰)

6 参加費 無料

7 参加人数 千葉県内の中学生、1~2人のチーム競技とする。

(感染症等により体調が悪い場合、1人は交代可。事前に応諾書必要)

## 8 審査

### (1) 審査の流れ

- ・ 第一次審査会においてレポート審査を行い、第二次審査会 (実技競技、プレゼンテーション) へ出場する7チームを選び、レポート賞を選出する。
- ・ 二次審査会において実技審査 (実技、プレゼンテーション) を行う。

### (2) 審査項目

○全国大会に準ずる。

<レポート及び当日の競技を含む>

計画 ・ 技能	① 食材・献立	食材・献立が対象者にふさわしいか。
	② 栄養バランス	対象者の食事摂取基準や食品群別摂取量のめやすに準じており、栄養バランスが取れていて、調理方法にも偏りはなにか。
	③ 規定課題	「魚」を主菜として効果的に調理しているか。 また、おべんとうに適した献立になっているか。
	④ 手順	調理の手順や作業は、能率的・衛生的に行われているか。
	⑤ 調理方法	おべんとうに適した調理方法が工夫され、示されているか。
	⑥ 盛りつけ	彩りや配置を工夫して、盛りつけているか。
	⑦ 味	個々の食材の味を生かし、おべんとうに適した味付けとなっているか。また、レポートにも記載されているか。
	⑧ 安全な作業	用具を適切に扱い、安全に配慮して作業を行っているか。
	⑨ 環境への配慮	環境に配慮した食材や手法であるか。(食材、水、熱源、器 洗剤等)

<表現 (プレゼンテーション発表を含む) >

表現	⑩ 完成	時間内に完成することができたか。 (準備・後片付けも含め85分間)
	⑪ 課題設定	テーマに沿った適切な発表であり、課題設定は適切であるか。
	⑫ 組み立て	食べてもらう人のことを考えたおべんとうであることや、食の重要性が理解されていることがわかる内容であるか。

## 9 レポート・競技について

### レポート作成上の注意点

- ① レポート用紙・材料表は、千葉県教育研究会技術・家庭科研究会HPからダウンロードし、使用する。(レポートをダウンロードする際、色用紙に印刷しないでください。)
- ② レポート用紙の記入例及び、実施要項に記載されている記入等の注意をよく読み、必要事項の記入漏れがないよう、作成する。
- ③ 学校名・チーム名・生徒名・おべんとう名に「ふりがな」をふる。
- ④ 2群については、各食品の重量で表記すること。(牛乳に換算しない。)
- ⑤ 主食がご飯の場合、米の重量または、ご飯の重量のどちらかを明記する。
- ⑥ レポートの表紙のおべんとう写真のカメラ位置は真上から、背景は必ず白のものを用意して撮影する。また、生徒の写真は載せない。
- ⑦ レポート用紙と材料表の原本は送らず、コピーしたものを準備して、左上をステープラー止めにして、申し込む。

### おべんとうの調理規定

#### (1) 材料

- ① 規定課題「魚を使った調理」を主菜とする。  
魚は、切り身やすり身、干物、缶詰、冷凍等でもかまわない。ただし、甲殻類(エビ、イカ、カニ)は、規定課題とはみなさない。
- ② おべんとうの対象者を具体的に設定し、年齢・性別をレポート用紙に明記する。  
対象者にあつた量・食材・調理方法などを工夫する。
- ③ おべんとうは、チームの人数分+試食用1名分をつくる。
- ④ 材料費の目安は1人分1000円以内とする。  
(チームの人数分+試食用1名分)×1000円(税込)
- ⑤ 競技当日の材料は各自で用意する。
- ⑥ 次の基本調味料は、会場に用意したものを使用する。  
【砂糖・塩・酢・醤油・胡椒・植物油・酒・みりん・小麦粉・片栗粉】これ以外の特別な調味料は、各自で準備する。
- ⑦ 1各自で準備する調味料の計量は、競技時間内に行う。  
(あらかじめ、分量を量り、小分けにしておく。)

#### (2) 競技時間

- ① 調理の下準備・調理・片付けを全て含めて、分以内で行い、おべんとうのふたを閉めて完成、終了とする。
- ② 洗米、ご飯の吸水、乾物のもどし、豆腐の水切り、漬け込んでおくなどの下準備は準備時間内(10分)に行う。
- ③ 調理器具・道具や調理台及び、流し台の片付けと掃除(ごみ処理)まで、競技時間内に行う。

### (3) 用具

- ① 弁当箱と小物は、お弁当として持ち運べる容器を各自で選び、持参する。また、色、形、大きさは、食べてもらう相手にあったものを使用する。(皿等の食器への盛りつけは認めない。) また、弁当箱と小物は、チームの人数分+試食用1人分を用意する。
- ② 調理器具・調理用具は、調理会場に設置されているものを使用する。(特別な用具は各自で用意する。) ただし、包丁は安全面を考え、持ち込みは禁止とする。(出刃包丁は、会場に用意してある。)
- ③ 調理器具や調理道具については、県大会(二次審査用)に、県総合センターの「物品借用一覧」を配付するので、借用物品を確認してください。
- ④ 滑ると危険なので、牛乳パックの上で食材を切らない。
- ⑤ ふきん(食器用2枚・魚用1枚)、台ふきん、食洗用スポンジは、会場で用意したものを使用する。(替えの用意あり)

注1) 安全面・衛生面を考慮し、調理台の上に市販のラック等を使い用具等を置くスペースを、ふやすことはしない。

注2) 食材や道具等を会場へ送りつけない。全て当日に持参する。

#### 服装・持ち物

- (1) 服装 ① エプロン、三角巾、マスクは、各自持参とする。
- (2) 持ち物 ② 競技中に水分補給ができるよう、水筒を持参する。

#### 表現(プレゼンテーション)

- (1) 競技終了後に審査員の前で、完成したおべんとうを置いて、プレゼンテーションを行う。
- (2) プレゼンテーション発表の時間は、1分間とする。
- (3) プレゼンテーションの内容も審査の対象とする。
- (4) 原稿やプレゼンの使用する資料は、事前に用意をしてくる。
- (3) 発表後、審査員の先生方から質問されることもあります。

## 10 調理競技上の注意点

競技審査で以下のような点は、怪我につながり、減点になる場合が多いため、担当の先生は事前にご指導ください。

- ① まな板の扱い・乾いたまま、魚を切った。
  - ・生食のものを長時間置きっぱなしにした。
- ② 包丁の扱い・使用していない時、危険な置き方をした。
  - ・皿や鍋の上で包丁を使用した。
  - ・使用後洗浄せずに放置し、更に具材を切り分けた。
  - ・滑ると危ないので、牛乳パックの上で食材を切らないでください。
- ③ コンロの使用・火の近くにものを置いたまま使用した。
  - ・火に鍋をかけっぱなしにした。
- ④ 調理器具の選択
  - ・加熱する食材の量に対して、大きすぎたり、小さすぎる鍋を使用した。
- ⑤ 整理整頓・調理台の上、流しの中に器具を乱雑に置いた（危険な）状態で調理を進めた。
- ⑥ 適正な分量・大量に作りすぎてしまった料理をタッパーに入れて持ち帰った。
- ⑦ 環境への配慮・ふきんを全く使用せず、キッチンペーパーを大量に使用した。
  - ・調理後、調理に使用した油をそのまま流しに流した。
- ⑧ 衛生的な調理・使用中の菜箸を調理台に置きっぱなしにし放置した。
  - ・切り分けた食材を長時間置きっぱなしにし、そのまま調理に使用した。

## 11 表彰

県知事賞（1位）

県会長賞（2位、3位）

学校給食会理事長賞

キッコーマンおいしい記憶賞

学校給食会レポート賞、キッコーマンレポート賞

審査員特別賞

◇1位は、全国大会（令和8年1月25日 日曜日開催）のレポート審査に出場する権利を有する。

◇今回の全国大会は、千葉県が大会開催県になりますので、県会長賞2位も、全国大会のレポート審査に出場する権利を有します。

## 12 参加申し込みについて

（1）申し込み締め切り 令和7年 9月 5日（金）

(2) 申し込み方法 ①参加申込書を千葉県教育研究会技術・家庭科研究部会HPからダウンロードし、必要事項を入力する。

②メールに添付し、[gikachiba@gmail.com](mailto:gikachiba@gmail.com) に送る。

※確認メールの返信があります

(3) 提出物について ①応諾書

②あなたのためのおべんとうレポート（材料表を含む）2部

9月 30日（火）必着にて下記へ郵送する。

千葉県立みつわ台中学校 教諭 横山 由佳子  
〒264 -0032 千葉県若葉区みつわ台 2-41-1  
TEL 043-255-3631 FAX 043-284-4984

(4) 参加日程 令和7年9月5日（金）参加申し込み締め切り

9月30日（火）レポート提出期限

10月10日（金）第一次審査（レポート審査）

10月15日（火）までに審査結果を学校に連絡します

10月23日（木）までに第二次審査に出場が決定したチームは  
レポートと材料表のコピーを8部作成し、送  
付してください

11月8日（土）第二次審査（おべんとう競技・プレゼン）

### 13 その他

(1) 大会期間中の負傷・疾病については、各自で応急処置を行ってください。

教職員が引率する場合は、日本スポーツ振興センターの保険対象となりますが、保護者引率の場合は、その対象にならないため、旅行保険「国内旅行保険」等へ加入することも検討してください。

(2) 入賞生徒の学校名、氏名、作品がWebページなどに掲載される予定です。

(3) 出場数に制限はないので、千葉県内の中学生であれば、誰でもエントリーすることができます。

(4) 感染症等で欠席者が出た場合、チーム2名のうち1名は、欠席者の代わりに他の生徒が出場することができます。参加申し込み時に、代わりに出場する生徒の応諾書も提出してください。

(5) 生成AIに関しては、文部科学省「初等中等教育段階における生成AIの利用に関する暫定的なガイドライン(令和5年7月18日)」に基づいて『全国中学生創造ものづくり教育フェア』を行います。ご指導される先生方や参加される生徒の皆さんは、参加や作品の応募・提出前に必ずご確認ください。全文をお読みいただいた上で、特に、5ページの【(2) 生成AI活用の適否に関する暫定的な考え方】や、6ページの【長期休業中の課題等について（文章作成にかかわるもの）】をよくお読みください。

## 【申し込み前に確認をお願いします】

- ①  レポートが手書きの場合、ペンで明確に、はっきりと書いてありますか
- ②  写真のまわりに吹き出しで、料理の説明をしてありますか
- ③  写真のバックは、白になっていますか
- ④  おべんとうの工夫した点（セールスポイント）は、もれなく記入してありますか
- ⑤  材料表の6つの食品群の分類は、正しく分けてありますか
- ⑥  材料表の各食品の分量は、正しく記入してありますか
- ⑦  材料表の合計欄の下に、対象者の年齢・性別の「1日の摂取量のめやす」を記入してありますか
- ⑧  作り方のページの右上に、一食分の費用は記入してありますか
- ⑨  レポート・材料表をそろえ、ページ番号を記入し、左上をホチキス止めしてありますか
- ⑩  応諾書、レポート（2部）は揃っていますか
- ⑪  レポートの原本は、手元に残してありますか
- ⑫  レポート審査に通った場合、11月8日（土）のコンクール（競技審査）に出場できますか

（出場が決まってから、都合が合わずに辞退するということがないよう、お願いいたします。）

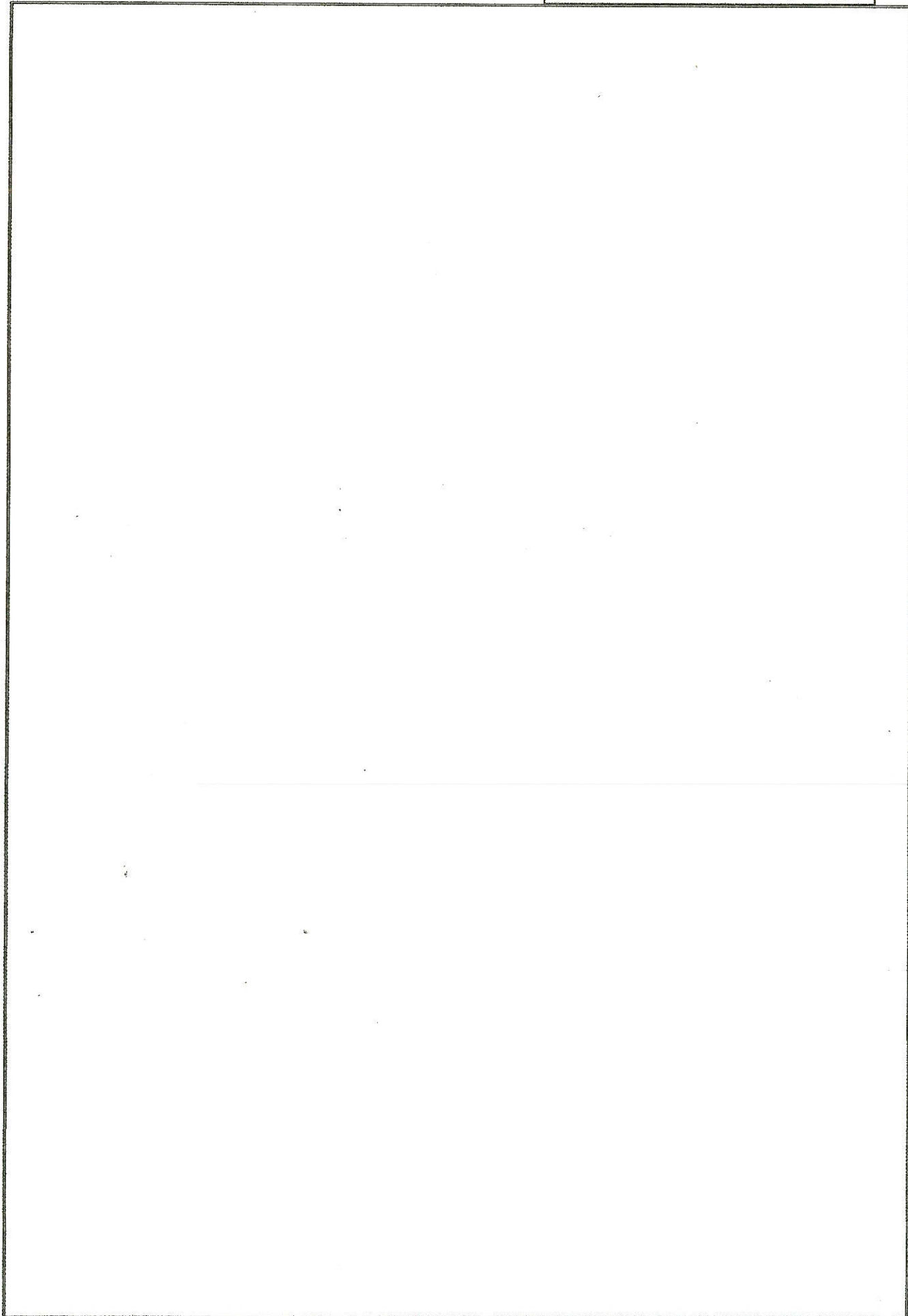
※本コンクールに関わる諸連絡、質問等の連絡先

千葉市立川戸中学校 校長 豊川 ますみ  
TEL 043-264-5110 FAX 043-268-4843  
Mail masumi9489@city.chiba.lg.jp



4 作り方

費用： 円 (1人分)



5 作り方

費用：

円 (1人分)

[Large empty rectangular box for drawing or writing]

都道府県名 \_\_\_\_\_ 学校名(ふりがな) \_\_\_\_\_ 立 \_\_\_\_\_ ( ) 中学校

チーム名(ふり仮名) \_\_\_\_\_ ( )  
(ふりがな)

氏名(リーダー) \_\_\_\_\_ (リーダー) \_\_\_\_\_  
( )

**レポート作成上の注意点**

(レポートをダウンロードする際、色用紙に印刷しないでください)

レポート用紙・材料表 は、千葉県教育研究会技術・家庭科研究部会 HP よりダウンロードし、使用する。

- ① レポート用紙の記入例及び、実施要項に記載されている記入等の注意をよく読み、必要事項の記入もれがないよう作成する。
- ② 学校名・チーム名・生徒氏名・おべんとう名等にくふりがな>をふる。
- ③ 2群については、各食品の重量で表記すること。(牛乳に換算しない)
- ④ 主食が米飯の場合、材料表の記載は、米または米飯(ご飯)どちらの重量かを明記する。
- ⑤ おべんとう写真のカメラ位置は真上から、背景は必ず白いものを用意して、撮影する。
- ⑥ おべんとうのみの写真を載せる。また、写真の修整・加工はしない。
- ⑦ 用紙と材料表の原本は手元に残し、コピーしたものを左上をステープラー止めにする。

**用具について**

- ① 弁当箱と小物は、お弁当として持ち運べる容器を各自で選び、持参する。また、色・形・大きさは、食べてもらう相手にあったものを使用する。(皿等の食器への盛りつけは認めない。)
- ② 弁当箱はチームの人数分を、小物は、チームの人数分+試食用1名分を持参する。(試食食皿に盛りつけたおかずに使用したプラスチックピックは、返却できません。)
- ③ 調理用具は、調理会場に設置されているものを使用する。(特別な用具等は持参してもよい。)ただし、包丁は安全面を考え、持ち込みは禁止とする。(出刃包丁は、会場に用意している。)
- ④ 布巾(食器用・魚用)、台布巾、食洗用スポンジは、本部で用意したものを使用する。(替えの用意有)
- ⑤ 調理台に、文化鍋1台あり。電子レンジ・オーブンは、兼用のため、同時に両機能の使用はできない。なお、オーブントースター機能はついていない。
- ⑥ 安全面・衛生面を考慮して、調理台の上に市販のラック等を使い、用具等を置くスペースを増やすことはしない。
- ⑦ 材料や道具等を事前に競技会場へ送ることはできない。全て当日に持参する。

**競技当日の服装と持ち物**

- (1) 服装 ①エプロン ②三角巾 ③上履き(かかとがあり脱げないもの) ④マスク  
 (2) 持ち物 競技中に水分補給ができるよう、水筒を持参する。

**調理競技時の注意点**

競技審査で、以下のような点で減点になるため、担当の先生は事前にご指導ください。

① まな板の扱い	・乾いたまま、魚等を切った。 ・使用後洗浄せずに放置し、更に具材を切り分けた。
② 包丁の扱い	・使用していない時、危険な置き方をした。 ・皿やなべの上で包丁を使用した。 ・ <u>滑ると危険なので、牛乳パックの上で食材を切らないでください。</u>
③ 衛生的な調理	・使用中の菜ばしを調理台に直置きにし、放置した。 ・切り分けた食材を長時間置きっぱなしにし、調理に使用した。
④ コンロの使用	・火の近くに物を置いたまま使用した。 ・火に鍋をかけっぱなしにした。 ・卵焼き用フライパンを用途以外の方法で、使用した。
⑤ 調理器具の選択	・加熱する食材の量に対して、大きすぎる(小さすぎる)鍋を使用した。
⑥ 整理整頓	・調理台の上、流しの中に器具を乱雑に置いた(危険な)状態で調理を進めた。
⑦ 適正な分量	・大量に作りすぎてしまった料理をタッパーに入れて持ち帰った。
⑧ 環境への配慮	・布巾を全く使用せず、キッチンペーパーを大量に使用した。 ・大量のファスナー付き袋を使い調理をし、使用後の袋を大量にゴミ箱へ捨てた。 ・調理後、調理に使用した油をそのまま流しに流した。



4 作り方

費用： 円 (1人分)

一人分の費用(1000円以内)を  
記入する。

献立の作り方がわかるように、具体的に記入してください。  
作り方など、イラストがあるとわかりやすいです。  
用紙が不足時は、コピーをしてください。

レポート最後のページは  
このページを使用してください

都道府県名 \_\_\_\_\_ 学校名(ふりがな) \_\_\_\_\_ 立 \_\_\_\_\_ ( ) 中学校

チーム名(ふりがな) \_\_\_\_\_ ( )  
(ふりがな)

氏名(リーダー) \_\_\_\_\_ (リーダー) \_\_\_\_\_  
( )

# 緑黄色野菜

参照元 厚生労働省ホームページ「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」の取扱いについてを含む

あさつき	みずな	葉だいこん	なずな	パクチョイ	糸みつぼ	他の資料より記載
あしたば	キンサイ	だいこん(葉)	(なばな類)	バジル	めキャベツ	京菜
アスパラガス	クレソン	(たいさい類)	和種なばな	パセリ	めたで	サントワナ(シロナ)
いんげんまめ (さやいんげん)	ケール	つまみな	洋種なばな	はなっこりー	モロヘイヤ	万能ねぎ
うるい	こごみ	たいさい(ターサイ)	(にら類)	(ピーマン類)	ようさい	水菜
エンダイブ	こまつな	たかな	にら	オレンジピーマン	よめな	リーキ(西洋ねぎ)
(えんどう類)	コリアンダー	たらのめ	花にら	青ピーマン	よもぎ	セロリの葉
トウモロコシ (茎葉、芽ばえ)	さんとうさい	ちぢみゆきな	(にんじん類)	赤ピーマン	(レタス類)	パクチョイ
さやえんどう	ししとう	チンゲンサイ	葉にんじん	トマピー	サラダナ	チンゲン菜
おおさかしろな	しそ(葉、実)	つくし	にんじん	ひのな	リーフレタス	なずな
おかわじき	じゅうろくさきげ	つるな	きんとき	ひろしな	サニーレタス	広島菜
オクラ	しゅんぎく	つるむらさき	ミニキャロット	ふだんそう	レタス(水耕栽培)	枝豆
かぶ(葉)	すいせんじな	とうからし(葉・果実)	茎にんにく	ブロッコリー (花序、芽ばえ)	サンチュ	
(かぼちゃ類)	すぐきな(葉)	(トマト類)	(ねぎ類)	ほうれんそう	ルッコラ	
日本かぼちゃ	せり	トマト	葉ねぎ	みずかけな	わけぎ	
西洋かぼちゃ	タアサイ	ミニトマト	こねぎ	(みつば類)	(たまねぎ類)	
からしな	(だいこん類)	とんぶり	のぎわな	切りみつぼ	葉たまねぎ	
ぎょうじやにんにく	かいわれだいこん	ながさきはくさい	のびる	根みつぼ	みぶな	

# 淡色野菜

キャベツ	白菜	きゅうり	玉ねぎ	だいこん	なす	カリフラワー
れんこん	ごぼう	もやし	かぶの白い部分	ねぎの白い部分	ニンニク	レタス
スイートコーン	らっきょう	セロリ	ラディッシュ	アルファルファ	しょうが	たけのこ
にんにく	みょうが	ミント	グリーンピース	ズッキーニ	冬瓜	トウモロコシ
黄ピーマン	ゴーヤ	紫たまねぎ (レッドオニオン)	ウコン	ふき	ヤーコン	ジャイアントコーン
ヤングコーン	チコリ	トレビス	二十日大根	わさび		